

BIOLOGISK MÅNGFALD I VÅRA SINNEN OCH I VÅRT MILJÖENGAGEMANG

MARIA JOHANSSON & CAROLINE HÄGERHÄLL

Det finns ett nära samspel mellan natur och människors hälsa och välbefinnande. Miljöer med en rikedom av växt- och djurarter stöder återhämtning från fysisk och psykisk stress och kan stimulera lek och fysisk aktivitet bland både barn och vuxna. På så sätt utgör biologisk mångfald en viktig ingrediens som triggar psykologiska processer som får oss att må bra av naturmiljöer. Om vi mår bra i naturen motiverar det till att värna om mångfalden.

Inom miljöpsykologin står betydelsen av att vistas i natur och uppleva variationen av växtlighet och djurliv i centrum. Intrycken från omgivningen bearbetas i ett ständigt pågående samspel. Vi uppfattar och svarar på nyanser i naturen såsom biologisk mångfald genom syn, lukt, hörsel och känsel. Det är inte den biologiska mångfalden i dess strikta definition som är betydelsefull utan hur mångfalden uppfattas inverka på miljöns utformning.

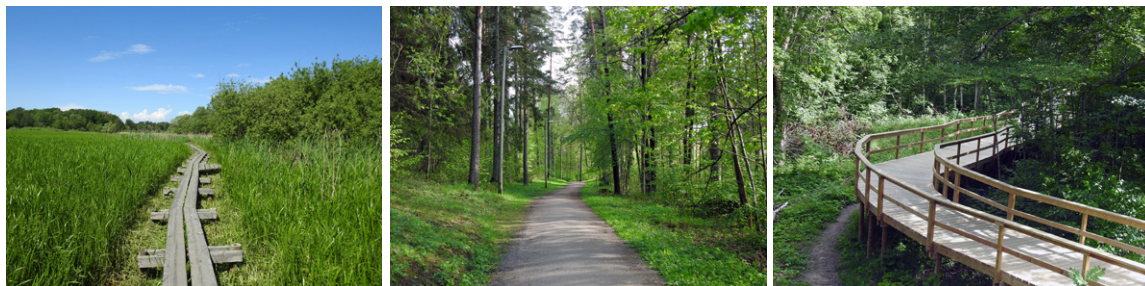
Forskningen har fokuserat mest på synintrycken av växtligheten och hur dessa intryck präglas i naturen av strukturer och former som på samma gång är både komplexa och ordnade. Återkommande mönster gör intrycken lätta att processa vilket bidrar till våra preferenser för naturen. Särskilt högt skattas miljöer med en viss grad av öppenhet och en struktur som väcker nyfikenhet och inbjuder till att utforska miljön vidare. Detta gör att miljöer som ur ett biologiskt skydd- och bevarandeperspektiv ses som mest värdefulla inte helt överensstämmer med allmänhetens uppfattning av vilka miljöer som är mest skyddsvärda.

Djur till glädje och förskräckelse



Under senare år har även djurlivet lyfts fram som värdefullt för rekreation och fascination i naturen. Parallellt finns forskning som visar på en utbredd oro och rädsla för att möta en del djur, stora som små, t.ex. både björnar och fästingar. En sådan oro kan begränsa människor från att röra sig i naturen på det sätt de önskar i vardagen, t.ex. gå ut och plocka bär eller svamp, eller gå ut med hunden i skogen. Oron kan i viss utsträckning mildras om människor får vägledning i hur djuret man är rädd för normalt betar sig och träning i hur man själv ska bete sig om man skulle komma nära djuret. En omfattande biologisk mångfald kan med andra ord både gynna och hindra värdet av naturen som en källa till rekreation och återhämtning.

Människors förmåga att återhämta sig kognitivt från psykisk stress, inom forskningen kallat restoration, har blivit ett centralt perspektiv inom miljöpsykologin. Det finns ett omfattande stöd i forskningen för att vistelse i naturmiljöer bidrar till återhämtning. Men det räcker inte med att bara vara i naturen. Vistelsen måste aktivera vissa psykologiska processer. Miljön måste upplevas vara fri från hot från djur, men också upplevda hot från andra människor. Vistelsen i miljön behöver ge en



känsla av att komma bort från vardagens krav om än för en begränsad tid. Upplevelsen av miljön måste överensstämma med de förväntningar man har på den, och det måste finnas något som drar till sig ens uppmärksamhet och som man kan fascineras av.

Både människors miljöpreferenser och personliga erfarenheter av biologisk mångfald är viktiga att förstå eftersom de är sammanlänkade med de känslor vi förknippar med naturen. En nära känslomässig samhörighet med naturen som utvecklats genom att vara ute i naturen, och fascineras av platser, växer och djur. Erfarenheter speciellt i barndomen men genom hela livet, är viktiga för att en känslomässig samhörighet ska utvecklas. Detta kan ske genom att barn får möjlighet att leka fritt och upptäcka naturmiljöer och delta i pedagogiska aktiviteter i naturen.

Från grönbete på landet till vila i parken

Hälsoutmaningar i samhället och en ökad urbanisering har flyttat forskningsfokus från rekreation i rurala landskap till studier om parker och stadsnära rekreationsområden. Den återhämtning som upplevelsen av natur kan ge är dock relevant i både ett urbant och ruralt perspektiv och pekar på betydelsen av biologisk mångfald för folkhälsan. Oavsett om forskningen handlat om rurala eller urbana perspektiv, har definitionen av vad som är natur varit bred. Det är därför svårt att uttala sig exakt om biologisk mångfald både avseende variation mellan arter och inom arter. Några få studier har haft en ansats där naturen definierats utifrån klassificeringar eller strukturella egenskaper och indikatorer som kan knytas till ekologiska/biologiska värden, t.ex. beskrivningar av hur vegetationen är skiktad eller att man utgått från existerande klassificeringar av markanvändningen. Sannolikt beror denna brist på att forskningen huvudsakligen bedrivits inom discipliner med teorier och begrepp om människan. Tvärvetenskapliga ansatser, och nära samarbete mellan miljöpsykologi, biologi och förvaltning, har blivit allt vanligare, men det finns fortfarande en stor potential att öka kunskapen och förbättra kommunikationen om frågor som har relevans för praktisk naturvård och folkhälsa.



*Olika människor upplever olika bitar av natur mer eller mindre lättillgängliga och inbjudande. Det handlar mycket om vad vi upplever som tryggt och bekant.
Foton: Håkan Tunón.*